

ปัญหาผิว ในฤดูหนาว



ในช่วงฤดูหนาวที่อากาศเย็นลง ส่งผลให้ความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศต่ำ หมายความว่าความชื้นของอากาศมีน้อยกว่าผิวหนัง จึงทำให้ความชุ่มชื้นของผิวระเหยออกมา ทำให้ผิวแห้งง่ายกว่าปกติ ซึ่งปัญหาผิวหนังที่ต้องพบเมื่อมีลมหนาว อาทิ 1. ปัญหาผิวแห้ง เป็นปัญหาที่คนส่วนมากเจอในช่วงฤดูหนาว 2. ผิวมัน ในฤดูหนาว เนื่องจากขาดความชุ่มชื้น 3. ผิวปากแห้ง / แดก เป็นขุย 4. รังแค รังขวน บนหนังศีรษะ และ 5. ผิวคล้ำเสียจากแดด

โดยปัญหาผิวแห้ง ที่พบในคนไข้โรคผิวหนังที่เป็นมาก ได้แก่ ผิวแพ้ง่าย, ภูมิแพ้ผิวหนัง (Atopic Dermatitis) , โรซาเซีย (Rosacea) ซึ่งเป็นการอักเสบของผิวหนัง หรือ โรคสะเก็ดเงิน (Psoriasis) เมื่อผิวแห้งมากขึ้น อาการของโรคก็จะเป็นมากขึ้น รวมทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุ เมื่ออากาศหนาว ผิวก็จะแห้งมาก เมื่อมีอาการแพ้หรือผื่นคันก็จะเกิดขึ้นง่าย และเป็นมากกว่าปกติ

และสำหรับผู้ที่ปล่อยให้ผิวแห้งมาก คนไข้ส่วนใหญ่จะมาด้วยอาการคันที่ไม่ทราบสาเหตุ คือ คันทั้งตัวโดยที่ไม่มีผื่น และคนไข้จะเกาจนทำให้เป็นผื่น จนอาจเกิดการติดเชื้อจากเชื้อโรคปลายนิ้ว และมีปัญหาติดเชื้อเรื้อรัง โดยเฉพาะกลุ่มคนที่เป็นโรคเบาหวาน ผู้สูงอายุ และคนไข้โรคตับ อย่างไรก็ตามวิธีการรักษา เมื่อมาที่ปลายเหตุแล้ว อาจจะต้องทาครีมบำรุงมากขึ้นร่วมกับการทายา

ซึ่งในบางคนอาจมีข้อสงสัยเรื่องการทาน้ำมันเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น การทาน้ำมันนั้นหากให้ได้ผลดี ต้องทาในขณะที่ผิวกำลังเปียกหรือหมาด แต่ในคนไข้บางคน ผิวแห้ง แล้วไปทาน้ำมัน ทำให้ผิวยิ่งแห้ง เพราะไปทาในช่วงที่ผิวแห้งมากขึ้น จึงทำให้น้ำจากผิวถูกดูดออกไป ทำให้ผิวแห้งมากกว่าเดิม ซึ่งคนไข้ควรใช้ครีมทาผิวหรือ มอยเจอร์ไรเซอร์ ที่ถนอมผิวและเข้มข้นมากพอ

อย่างไรก็ตาม ในคนไข้บางท่าน อาจมีอาการแพ้โดยไม่ทราบสาเหตุ สามารถไปพบแพทย์เพื่อปรึกษา และทำการทดสอบอาการภูมิแพ้ทางผิวหนัง เพื่อการรักษาที่ตรงตามอาการได้อย่างถูกต้อง

<https://goo.gl/1HZLCm>